



ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ С ТЕХНИКАМИ ПРЕМОВ ПО КУРАШУ

Мухаммадиев К.Б.

*Ташкентского государственного транспортного университета,
исполняющий обязанности профессора д.п.н (DSc)*

Таянч сўзлар: педагогик тажриба, курашчилар, кураш усуллари, кўникма, такомиллаштириш, мусобақа, тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, кураш техникас, тадқиқот.

Ключевые слова: педагогический опыт, методы кураш, мастерство, совершенствование, соревнования, подготовка, физическая подготовка, приемы борьбы, исследование.

Key words: teaching experience, kurash methods, skill, improvement, competitions, preparation, physical training, wrestling techniques, research.

В настоящее время в сложившейся системе подготовки спортсменов по кураш наблюдается недостаточное количество научных исследований в разных аспектах подготовки высококвалифицированных курашистов.

Построение тренировочного процесса в кураш во многом заимствовано из других видов единоборств и практически не учитывает специфику соревновательной деятельности. Основным недостатком данного подхода к организации тренировочного процесса является недооценка роли применения комбинаций техника кураш с разной дистанции в развитии технико-тактических навыков курашистов. Это, в свою очередь, не позволяет повысить эффективность и результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов на основе формирования индивидуального технико-тактического арсенала действий. Практика показывает, что применение методик из борцовских видов единоборств, таких как самбо, дзюдо, вольная борьба и другие, не оправдывает себя. Многие методики подготовки из других видов единоборств имеют специфическую направленность и требуют научного анализа, а также недостаточно изучены.

Степень научной разработанности проблемы. Проведенными ранее исследованиями было установлено, что решение общих и специальных задач должно быть направлено на развитие и совершенствование основных физических качеств высококвалифицированных спортсменов по кураш и повышение эффективности технико-тактического арсенала.

В настоящее время система подготовки высококвалифицированных спортсменов по кураш не в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к содержанию и эффективности применения их технико-тактического арсенала. Это отрицательно сказывается на качестве подготовки высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям. Кроме этого, в ходе предварительного анализа научно-методической литературы было установлено, что до сих пор не выявлены факторы, определяющие необходимость использования комбинаций борцовской техники с разной дистанции.

Экспериментальная проверка эффективности модели подготовки высококвалифицированных спортсменов по кураш с применением комбинаций борцовской техники с разной дистанции представлены результаты экспериментальной проверки эффективности разработанной педагогической модели.

Установлено, что показатели, характеризующие общую и специальную физическую подготовленность, в конце педагогического эксперимента значительно улучшились у курашистов экспериментальной группы (ЭГ) по сравнению со значениями спортсменов контрольной группы (КГ) (таблица 3).

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей общей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента

№	Показатели	КГ (M±m) в конце	ЭГ (M±m) в конце	T, P	Прирост, %
1	Бег 100 м (с)	13,3±0,3	12,9±0,4	2,490,	2,8
2	Бег 1000 м (мин)	3.16±0.06	3.15±0.07	1,174 >0,05	0,3
3	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	21,0±3,2	24,0±3,2	6,190 <0,001	13,4
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	52,0±3,6	57,0±2,5	5,599 <0,001	9,3



5	Прыжок в длину с места (см)	243,0±4,0	250,0±3,0	6,810 <0,001	2,8
6	Приседание со штангой весом 70 кг (раз)	27,0±2,2	32,0±1,8	6,422 <0,001	17,1
7	Приседание со штангой (повторный максимум, кг)	123,0±4,3	138±5,6	9,568 <0,001	11,5
8	Жим штанги лежа (повторный максимум, кг)	89,0±3,3	94,0±3,0	3,743 <0,01	5,5
9	Становая тяга (повторный максимум, кг)	135,0±4,3	149,0±5,1	8,406 <0,001	9,9

Упражнения на дальность толчка набивного мяча позволяют оценить силу и мощность ударов руками. Спортсмены ЭГ достоверно улучшили показатели в выполнении данного упражнения сильнейшей рукой на 4,8 %, слабой рукой на 5,2 % по сравнению с контрольной группой. Повышение скорости и мощности выполнения ударов руками создает благоприятные условия для проведения дальнейших комбинаций с применением борьбы (таблица 4).

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей специальной физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента

№	Показатели	КГ (M±m) в конце	ЭГ (M±m) в конце	T, P	Прирост, %
1	Дальность толчка набив. мяча 4 кг сильнейшей рукой (м)	9,0±0,6	9,4±0,7	1,830, >0,05	4,8
2	Дальность толчка набив. мяча 4 кг слабой рукой (м)	7,8±0,5	8,3±0,5	4,848 <0,001	5,2
3	10 бросков через бедро (с)	18,0±0,6	18,0±0,6	2,194 <0,05	3,8
4	10 комбинаций бросок через плечо (с)	26,9±1,7	25,8±1,1	1,925 >0,05	4,1

5	Передняя кушша за 2 мин. (раз)	49,2±3,2	51,5±3,8	1,506 >0,05	4,5
6	Супурма на одной ног за 2 мин. (раз)	193,1±6,0	198,7±5,1	2,587 <0,05	2,9
7	Тест PWC-170 (кгм/мин)	1463,1±115,5	1541,1±127,2	2,182 <0,05	5,2

На основании полученных внутригрупповых результатов тестирования в конце педагогического эксперимента можно утверждать, что разработанная методика специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов кураш в переходном и подготовительном периоде оказывает положительное влияние на подготовку высококвалифицированных спортсменов кураш.

Для выявления уровня развития специальных скоростных и координационных способностей использовались упражнения «10 бросков партнера через бедро», «через плечо за 15 секунд». Эти упражнения позволяют оценить моторные функции спортсмена и степень готовности к формированию навыков комбинирования бросков.

В ходе проведения педагогического эксперимента использовалось большое многообразие различных комбинаций борцовской техники с разной дистанции. Процесс совершенствования сформированных навыков комбинирования проводился с помощью соревновательных упражнений, и участия в контрольных соревнованиях. Формирование навыков проведения комбинаций борцовской техники с разной дистанции осуществлялось параллельно с совершенствованием физической подготовленности. В ходе педагогического эксперимента проводилось сопоставление полученных результатов тестируемых упражнений физической подготовленности и показателей соревновательной деятельности с модельными характеристиками прогнозируемого состояния. На основании этого проводилась коррекция интенсивности, объема и характера тренировочных нагрузок модели подготовки.

Сравнительный анализ межгрупповых различий в конце эксперимента выявил, что у курашистов ЭГ результаты всех показателей, характеризующих технико-тактическую подготовленность и результативность соревновательной деятельности, оказались выше показателей спортсменов КГ (таблица 5).



Таблица 5

Сравнительный анализ показателей технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента

№	Показатели	КГ (M±m) в конце	ЭГ (M±m) в конце	Модель- ные ха- рак-тери- стики	T, P	Прирост, %
1	Активность (ТТД/мин).	2,7±0,3	2,9±0,3	2,8±0,2	1,614 > 0,05	7,0
2	Эффективность атаки техники (%)	2,6±0,2	4,3±0,6	3,7±0,4	11,742 <0,001	51,4
3	Эффективность борцовской техники (%)	51,3±4,2	61,0±4,6	57,3±3,5	6,516 <0,001	17,3
4	Общая эффективность (%)	35,0±2,3	44,6±3,0	47,0±3,5	9,694 <0,001	24,3
5	Надежность контурных действий (%)	81,3±4,5	92,5±4,9	93±4,1	6,728 <0,001	12,9
6	Комбинационность броски техники (%)	35,1±3,9	44,9±2,7	41,3±3,6	6,386 <0,001	24,5
7	Комбинационность борцовской техники (%)	24,3±3,2	31,2±2,8	34,8±3,0	6,328 <0,001	24,9
8	Комбинационность контур атаки техники (%)	73,3±5,9	85,4±5,7	75,1±5,5	5,440 <0,001	15,2
9	Общая комбинационность (%)	39,9±4,0	48,8±3,4	51,4±5,4	11,353 <0,001	20,1
10	Общая вариативность (%)	60,0±2,9	77,1±2,9	77,1±2,9	12,992 <0,001	24,9
11	Эффективная вариативность (%)	45,7±5,8	62,9±2,9	62,9±2,9	9,874 <0,001	31,7

12	Результативность (баллы)	3,2±0,1	3,5±0,1	3,0±0,1	5,915 <0,001	8,9
13	Место, занятое на соревнованиях	9,0±2,2	4,4±2,2	-	6,875 <0,001	68,1

Эффективность разработанной модели подготовки высококвалифицированных спортсменов по курашу, направленной на формирование навыков проведения комбинаций борцовской техники с разной дистанции, доказывают и результаты анализа сенсомоторных реакций спортсменов КГ и ЭГ в конце педагогического эксперимента (таблица 6).

Таблица 6

Сравнительный анализ сенсомоторных реакций спортсменов контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента

№	Показатели	КГ (M±m) в конце	ЭГ (M±m) в конце	Модельные характеристики	T, P
1	Простая зрительно-моторная реакция (мс)	209,8±8,5	199,8±7,6	3,176 < 0,01	4,9
2	Сложная зрительно-моторная реакция (мс)	381,9±11,1	370,3±7,4	3,296 < 0,01	3,1

Это свидетельствует о том, что в ходе реализации модели подготовки у курашистов ЭГ повысился уровень сосредоточенности, переключения и распределения внимания, изменился темп сенсорных реакций. Высокие 21 показатели сенсомоторных реакций позволяют быстро переключаться с одних технических действий в комбинации на другие, улучшают умение курашистов предвидеть и быстро распознавать действия и намерения соперника, эффективно использовать технические приемы.

Степень сформированности навыков технико-тактической подготовленности курашистов ЭГ после окончания эксперимента не имеет достоверных различий с модельными характеристиками прогнозируемого состояния, выявленными в начале эксперимента, а по показателям активности, эффективности бросковой техники, комбинационности бросковой техники, комбинационности бросковой и борцовской техники и результативности технических действий превзошла исходные параметры.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной модели подготовки вы-



сококвалифицированных спортсменов по кураш с применением комбинаций борцовской техники с разной дистанции.

Литература:

1. Акопян А.О. Барба: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко. - М.: Советский спорт, 2003. - 96 с.
2. Буланцов А.М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и барба / А.М. Буланцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 8 (102). - С. 39-44.
3. Воробьев В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В.А. Воробьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 10 (56). - С. 18-21.
4. Крючков А.С. Содержание технологии физического воспитания мальчиков 7-9 лет разных самотипов на предварительном этапе занятий кураш / А.С. Крючков, В.Л. Дементьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 3. - С. 34-39.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
6. Мухаммадиев К.Б. Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишда жисмоний юкламлар самарадорлигини баҳолашнинг педагогик назорат усулларидан фойдаланиш / Услубий кўлланма. Тошкент темир йўл муҳандислари институти босмахонаси. – Тошкент, 2019 й. - Б.23.
7. Мухаммадиев К.Б. Талабаларнинг жисмоний кўрсаткичларини ривожлантириш / Услубий кўлланма Тошкент темир йўл муҳандислари институти босмахонаси. – Тошкент, 2019 й. - Б.28.
8. Мухаммадиев К.Б. Талабаларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш тизимини такомиллаштиришнинг ижтимоий йўналишлари // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг фалсафий, ҳуқуқий ва социологик муаммолари. – Чирчиқ. 2020 й. – Б. 204-206.
9. Мухаммадиев К.Б. Спорттизирилган физическое воспитание студентов на основе сочетания средств броски и игрового метода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. УДК/UDK 796.011.2:5:012. Москва, №9, - 2021. - С. 152-157.
10. Свищев И.Д. Барба: примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. - М.: Спорт Универ Пресс, 2003. - 77 с.
11. Свищев И.Д. Барба: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик [и др.] //Национальный союз кураш. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада педагогик тажриба давомида курашчиларнинг турли масофалардан туриб кураш усулларини бажариш натижасида уларга бўлган кўникмаларини такомиллаштириш, мусобақага тайёргарлик, мусобақаларида иштирок этиш, ҳамда уларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилаш билан бир қаторда турли масофалардан кураш техникасини бажариш малакаларини шакллантириш ҳақида илмий фикрлар берилган.

РЕЗЮМЕ

В данной статье представлены научные идеи о совершенствовании мастерства борцов в результате выполнения приемов борьбы с разных дистанций в ходе педагогического стажа, подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях и повышения их физической подготовленности, а также формирования навыков выполнения приемов борьбы с различных дистанций. расстояния.

SUMMARY

This article presents scientific ideas about improving the skills of wrestlers as a result of performing wrestling techniques from different distances during teaching experience, preparing for competitions, participating in competitions and increasing their physical fitness, as well as developing skills in performing wrestling techniques from different distances. distances.